



# 3月学校給食予定献立表



2023年 3月

矢吹町立三神小学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	牛乳 ごはん けんちん汁 さんまのみぞれに ごぼうのサラダ	牛乳 とうふ とりにく みそ さんま ソフトチキン	ごはん さといも こんにゃく あぶら マヨネーズ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい キャベツ	545 kcal 18.8 g 11.7 g 0.9 g
2木	牛乳 コッペパン マカロニスープ ハンバーグきのこソース ちゅうかふうあえもの	牛乳 ベーコン ぶたにく たまご いか	コッペパン あぶら マカロニ バター さとう ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ パセリ しめじ マッシュルーム はくさい	657 kcal 27.6 g 30.4 g 3.1 g
3金	【ひな祭り献立】 牛乳 ちらしずし とうふのすまし汁 なのはなサラダ とりにくのカレームニエル さくらもち	牛乳 きさみのり とうふ きんしたまご かまぼこ とりにく あずき かんてん	ごはん あぶら さとう バター もちごめ	なのはな キャベツ れんこん たけのこ しいたけ にんじん ほうれんそう えのきだけ かんぴょう さくらのは	647 kcal 30.8 g 15.9 g 2.8 g
6月	牛乳 ごはん かきたま汁 はるまき えだまめサラダ	牛乳 とうふ ぶたにく たまご	ごはん さとう あぶら	えだまめ コーン キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ きくらげ	623 kcal 17.1 g 21.1 g 1.5 g
7火	牛乳 食パン ブルーベリー&マーガリン コンソメスープ とりにくのてりやき フレンチサラダ	牛乳 とりにく ベーコン	食パン さとう じゃがいも ブルーベリー&マーガリン	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ごまつな セロリ パセリ コーン	644 kcal 26.1 g 24.6 g 2.9 g
8水	牛乳 ごはん キムチスープ にくだんご ハンサンスー	牛乳 ぶたにく きんしたまご ハム とりにく	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ごま	たけのこ いら にんじん はくさいキムチ もやし たまねぎ キャベツ しいたけ	583 kcal 17.9 g 12.2 g 1.5 g
9木	牛乳 ほっかいラーメン えびしゅうまい ナムル	牛乳 ぶたにく みそ えび	ソフトめん あぶら ごま ごまあぶら さとう	キャベツ にんじん ねぎ もやし コーン ほうれんそう	605 kcal 26.9 g 17.1 g 2.1 g
10金	牛乳 むぎごはん ポークカレー こんにゃくサラダ	牛乳 ぶたにく わかめ	むぎごはん じゃがいも あぶら こんにゃく ごまあぶら	たまねぎ にんじん セロリ にんにく グリンピース キャベツ コーン	635 kcal 22.3 g 18.6 g 1.9 g
13月	牛乳 ごはん わかめのみそ汁 メンチカツ かにかまサラダ	牛乳 みそ かにかま たまご わかめ ぶたにく とりにく	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ	632 kcal 12.8 g 18.1 g 1.9 g
14火	牛乳 こくとうコッペパン やさしいスープ プレーンオムレツ ツナサラダ	牛乳 ベーコン たまご ツナフレーク	こくとうコッペパン マヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー レモン	694 kcal 23.8 g 30.0 g 2.8 g
15水	牛乳 ごはん さつま汁 さばのみそに すきこんぶのいためもの	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ さつまあげ すきこんぶ さば	ごはん あぶら さといも しらたき さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	634 kcal 16.3 g 12.6 g 1.9 g
16木	牛乳 食パン フルーツクリーム ワンタンスープ ブロッコリーサラダ	牛乳 ぶたにく ホイップクリーム	食パン あぶら ワンタン ごまあぶら	おうとう みかん ほうれんそう にんじん もやし ねぎ メンマ ブロッコリー キャベツ たまねぎ バイン しいたけ	669 kcal 19.3 g 14.1 g 2.7 g
17金	牛乳 ごはん チンゲンサイのスープ ぶたにくのアップルソースがけ かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく わかめ ハム くきわかめ こんぶ まらのり あかとさか しろとさか	ごはん さとう ごま	チンゲンサイ アボカド にんじん たまねぎ レモン キャベツ しいたけ りんご コーン	575 kcal 20.8 g 16.6 g 2.0 g
20月	牛乳 ごはん とん汁 アジフライ ごましょうゆあえ	牛乳 あじ ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら さといも こんにゃく ごまあぶら	ごぼう だいこん にんじん ねぎ はくさい ほうれんそう えのきだけ	601 kcal 25.3 g 20.2 g 2.0 g
21火					
22水	【卒業お祝い献立】 牛乳 こだいまいごはん ふのすまし汁 あつあげとぶたにくのみそいため お祝いデザート	牛乳 とりにく とうふ とうにゅう ぶたにく なまあげ みそ	しこくまい あぶら さとう はなふ	ほうれんそう ピーマン キャベツ にんじん しいたけ いちご	596 kcal 26.6 g 18.2 g 1.5 g
23木					

※栄養価は、中学年の分量で計算しています。  
※物資の都合などで、食材や献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※3月23日(木)は修・卒業式のため給食はありません。

